

ひろば

令和元年8月20日 (公財) 城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11
第1150号 ☎03-3874-8089 内線 26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

高血圧にご注意ください！！



自覚症状がなくても、知らないうちに高血圧になっていることがあります。高血圧を放置すると、血管がかたくなって狭心症や心筋梗塞・脳卒中など、大きな発作がおこり、命にかかわるおそれがあります。今の健康状態を過信せず、健康管理に努めましょう。

高血圧などを早く見つけるためには

血圧測定などの健康診断を定期的に行きましょう。



- ★ 高血圧は特有の自覚症状がほとんどない場合が多く、自分で気づくことが困難であるため、定期的に血圧をはかることが大変有効です。
- ★ 治療が必要な場合は、無理せず医師の指示に従って治療しましょう。

高血圧になりやすいかチェック！



- 濃い味付けのものが好き。
- 野菜や果物はあまり食べない。
- 運動をあまりしない。
- 家族に高血圧の人がいる。
- ストレスがたまりやすい。

- お酒をたくさん飲む。
- タバコを吸う。
- 血糖値が高いと言われたことがある。
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っぽい食べ物が好き。



チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意してください。

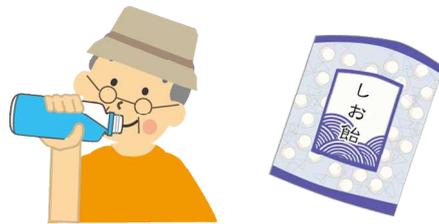
熱中症にご注意ください。

8月に入り大変暑い日が続いています。立秋は過ぎていますが、まだまだ厳しい残暑が続くそうです。ご自身の体調などを考慮して、無理せず、暑さを乗り切ってください。

【予防の3つのポイント】

- 意識してこまめに水分と塩分の補給を心がける。
- 外出や外での作業の際には、帽子等で直射日光をさける。
- 暑くて湿度の高い日は、風通しをよくするように気をつける。

(窓を開け、通気を保つ。風通しのよい木かげ等に入る。襟元をゆるめる等、服装の工夫をする！！)



令和元年度第1回 特別割当都営住宅(山谷地域居住者用) 抽選会は、8月23日(金)です。

抽選会は、申込み期間中に申込みの受付をした方のみを対象に行います。

【開催場所】

台東区立産業研修センター 3階(台東区橋場1-36-2)

【実施時間】 10:00から(9:30から受付開始します。)

※抽選会当日は、受付票を必ずお持ちください。

◆第1希望の地区番号 No. 1 ~ No. 35まで

◆第2希望の抽選・繰り上げ当選待機者リスト順位抽選

★高齢者等のためのレクリエーション

【浅草 木馬館】の9月の劇団について

9月の劇団が決まりましたのでお知らせします。

| 劇団名 | 座長名 | |
|--------------|---------------------|-----------------------|
| げきだん 劇団 | さくら はるのじょう 桜 春之丞 | お芝居 歌謡ショー 舞踊ショー |
| はなふぶき 花吹雪 | さくら きょうのすけ 桜 京之介 | |

【期間】 9月1日(日)~9月29日(日) 演目は毎日変わりで上演

【上演時間】 昼の部:12:00~ 夜の部:17:00~

※センターカード所有者の方には、9月6日(金)まで演劇鑑賞券又は、銭湯入浴券を配布しています。(一般の方への配布はすでに終了しています。)

※他人に迷惑をかけた時、係員の指示に従わない時は、退場させられることがあります。

※お酒を飲んでいる人の入場はできません。

娯楽室健康相談

センターでは、毎月の第2水曜日と第4土曜日に、娯楽室において健康相談を実施しています。医師と看護師が来ます。

最近体調がすぐれないなどありましたらお気軽にご相談ください。

◆9月の実施日

9月11日(水)・28日(土)

午後3時30分~5時30分

9月のカレンダー

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|---|---|---|---|-----|---|---|----|---|----|---|----|----|----|----|---|----|----|--|------------------|----|----|------|----|----|--------------------------|----|----|----|----|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | |
| 防災の日 | | | | ひろば | | | 白露 | | | | | | | | 敬老の日 | | | | ひろば ／ 彼岸入り | | | 秋分の日 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 地域クリーンアップ作戦 ／ 彼岸明け | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

地域クリーンアップ作戦は
9月26日(木)が雨天の際は
10月3日(木)に実施します。